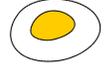
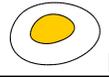


週間献立表

2026年	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)
Aセット 小鉢付	デジプルコギ (豚肉の甘辛炒め)  Pork	若鶏の ごまマヨ焼き  Chicken  Mayonnaise	味噌カツ  Pork  Miso	若鶏の天ぷら  Chicken	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">春分の日</div> 
エネルギー(kcal) Energy	692	741	727	647	
脂質(g) Lipid	25.9	29.3	27.2	16.1	
食塩相当量(g) Salt equivalents	3.5	2.6 塩分 控え目	2.6 塩分 控え目	2.7 塩分 控え目	
Bセット 小鉢付	野菜たっぷり 肉団子の甘酢あんかけ  Chicken  Chinese cabbage	野菜たっぷり 柳川煮風卵とじ  Beef  Pork  Egg	野菜たっぷり 鶏肉と野菜の オイスターソース炒め  Chicken  Oyster sauce extract	野菜たっぷり 厚揚げと 根菜の中華煮  Beef  Pork  Nama-age	
エネルギー(kcal) Energy	668	エネルギー 控え目 586	エネルギー 控え目 551	エネルギー 控え目 631	
脂質(g) Lipid	18.4	14.9	14.0	20.0	
食塩相当量(g) Salt equivalents	2.8 塩分 控え目	3.0	3.2	3.3 塩分 控え目	
Cセット 小鉢付	月見ちくわ天そば  Chikuwa Tempura  Egg	カツだし茶漬け  Pork	和風ラーメン  Grilled pork  Yuzu pepper	ガリバタ豚丼  Pork	
エネルギー(kcal) Energy	511	651	389	702	
脂質(g) Lipid	麺のみ 栄養価 12.2	19.0	麺のみ 栄養価 2.7	31.1	
食塩相当量(g) Salt equivalents	5.4	4.4	5.7	3.1	
定番定食	唐揚げ定食(ライス・汁物・小鉢付)				
ライスメニュー	カレーライス(サラダ・汁物付)・唐揚カレーライス(サラダ・汁物付)・カツカレーライス(サラダ・汁物付)				
麺類	きつね・山菜・わかめ・昆布・カレー・唐揚カレー・カツカレー うどん/そば 日替わりラーメン				

ヘルシーメニュー

- エネルギー
控え目 ...エネルギーが650kcal以下のメニューです。
- 脂質
控え目 ...脂質が15g以下のメニューです。
- DHA・EPA ...血液サラサラ効果のあるDHA・EPAが含まれているメニューです。
- 野菜たっぷり ...野菜が120g以上摂れるメニューです。

※食塩相当量が2.8g以下のメニューには「塩分控えめ」のマークをつけております。

★表示の栄養価には、A・B定食: 白ごはん200gとみそ汁が含まれております。小鉢は含まれておりません。
C定食: 白ごはん250gとみそ汁

白ごはん200g: 336kcal/250g: 420kcal

※材料入荷の都合等により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。